

おためしごはん




里芋……………小15個	だし汁……………2カップ
合挽き肉……………200g	酒……………大さじ1
しょうが……………1かけ	しょうゆ……………大匙2
玉ねぎ……………小1個	みりん……………大さじ2
サラダ油……………大さじ1	砂糖……………大さじ1
味噌……………小さじ1	バター……………10g

★作り方 4人分
 ①皮をむいた里芋は、ボールに入れ、大目の塩でもんでぬめりを取る。玉ねぎは薄切り、しょうがは千切りにする。
 ②鍋にサラダ油としょうがを入れ、香りがたつまで炒める。玉ねぎを加え、しんなりしてきたら合挽き肉も加え、色が変わるまで炒める。里芋を加え全体に油がまわったら、だし汁、酒、みりん、砂糖を入れる。煮立ったらアクをすくい、落し蓋をして里芋が柔らかくなるまで煮る。
 ③里芋に竹串がスッと通るようになったら煮汁を少し取って、バター、味噌をのびし、鍋に戻す。少し煮詰めたら出来上がり

⑤




いとねん before



検索 

after



おうち変身
 ビフォー&アフター



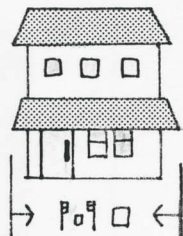
ベランダ部分をリボングからの続きになるよう増築しました。今回は屋内を紹介します

他のおうち変身をご覧になりたい方は

◆プリザーブドフラワー教室◆
 毎月第3・4火曜日・午前10時／午後2時の2回。3000円。
 TEL0594-32-1658(矢野)

★事務所スペース無料開放★
 伊藤燃設では、事務所の開きスペースをご希望の方に無料でお貸ししています。
 例えばサークルの活動場所や教室をお探しの方などにご利用いただけます。詳しくは担当、伊藤美香まで。TEL0594-22-1778

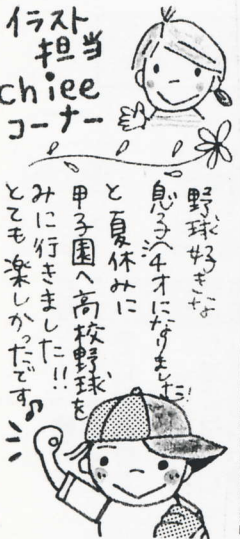
建築用語事典



【用語】間口
 「よみがな」まぐち
 「意味」間口とは、建物や土地の正面の幅のこと。左右の距離を指すのが間口。敷地や一戸建ての場合、道路が面している面を指し、マンションの場合はバルコニーなどのある大きな開口部のある側面の幅を指すことが多い。一般的に敷地や住宅は、間口が広いほうが使いやすいといわれ、価格などの評価も高くなる傾向にある。


ラスト担当 chiee コーナー

野球好きの野球好きと夏休みに甲子園へ高校野球もみに行きました!!
 とても楽しかったです!!



ふむふむ…

ショールームの工事が進んでいる。今回は施工店であり、役割を担い、何だか複雑なことになっている。いろいろなこと。たまたま、学ぶことも多い。今回の体験で施工の思い、そして仕事人としてのアドバイスができる。キッと役立つと確信した。



5~10回くり返す

ナチュラルライフ

ゆっくり体操 ④

(1)背もたれがあるイスを用意し、前の方に座り、座面に手を置き、体を支える。足を床から離して、1秒間その体制をキープ
 (2)息を吐きながら、太ももを胸のほうにゆっくりに寄せ、息を吸いながら戻す。(1)の体制にゆ